Vragenlijst overgangsklachten

Greene Climacteric Scale Extra

Jouw klachten kunnen we in kaart brengen met de Greene Climacteric Scale Extra. Beoordeel elke klacht van 0 t/m 3: 0 = nooit 1 = af en toe 2 = vaak 3 = heel vaak.

Als je op alle items een 2 (vaak) of een 3 (heel vaak) scoort, dan is het waarschijnlijker dat je in de overgang bent. Bij een score van 0 of een enkele 1, ben je mogelijk nog niet in de overgang of ervaar je weinig klachten.

Klacht	Nooit (0)	Af en toe (1)	Vaak (2)	Heel vaak (3)
Mentale klachten				
1. Aanvallen van hartkloppingen	□	□	□	□
2. Gespannen of nerveus gevoel	□	□	□	□
3. Slecht slapen / slaapstoornissen	□	□	□	□
4. Opgewonden gevoel	□	□	□	□
5. Paniekaanvallen	□	□	□	□
6. Concentratieproblemen	□	□	□	□
7. Vermoeidheid / lusteloosheid	□	□	□	□
8. Ongeïnteresseerdheid	□	□	□	□
9. Neerslachtig / niet gelukkig voelen	□	□	□	□
10. Huilbuien	□	□	□	□
11. Snel geïrriteerd	□	□	□	□
12. Stemmingswisselingen	□	□	□	□
13. Minder zelfwaardering	□	□	□	□
14. Vergeetachtigheid	□	□	□	□

Lichamelijke klachten				
15. Gevoel van duizeligheid / flauwvallen	□	□	□	□
16. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	□	□	□	□
17. Tintelingen of doof gevoel in huid/lichaam	□	□	□	□
18. Hoofdpijn	□	□	□	□
19. Spier- of gewrichtspijn	□	□	□	□
20. Minder gevoel in handen/voeten	□	□	□	□
21. Ademhalingsproblemen	□	□	□	□
22. Droge vaginale slijmvliezen	□	□	□	□
23. Vaginale klachten (jeuk/irritatie/afscheiding)	□	□	□	□
24. Vocht vasthouden	□	□	□	□
25. Gespannen borsten	□	□	□	□
26. Urineverlies	□	□	□	□
27. Opvliegers	□	□	□	□
28. Nachtelijk zweten	□	□	□	□
Seksuele klachten				
29. Geen zin meer in seks	□	□	□	□
30. Pijn bij vrijen	□	□	□	□
Totaal score				

Andere klachten (open vraag):

Invloed van klachten

Je werkefficiëntie, productiviteit of relatie met collega's?

□ niet	□ licht	□ matig	□ hevig	□ niet van toepassing

Je sociale activiteiten?

□ niet	□ licht	□ matig	□ hevig

Je verplichtingen thuis?

□ niet	□ licht	□ matig	□ hevig

Welke van de klachten (genoemd op dit formulier) zijn voor jou het meest storend?